

第六项

经常研读经典尤其是赛教导

“标的不在于‘Information’ (资讯)而在于‘Transformation’ (改造), 不在于‘Instruction’ (传授、教导)而在‘Construction’ (建设)。理论知识是一个负担, 除非将之实行, 而后它才能化为智慧而融入日常生活之中。”

(1)为什么要研读灵性文献?

斯瓦米说, “研读经典和聆听讲道就是为了培育自制和平静。”

(2)参照赛教导, 其意义是什么?

谈到赛文献, 一般上都指阅读有关斯里沙迪亚赛峇峇的任何资料。但这并非如此。SAI 指的是 Spiritual Awakening Inspiring (灵性的、唤醒的、激励的)。首先, 你所阅读的文献必须具有灵性价值。灵性指的是那能够协助我们克制我们意言行从而引领我们回归意识之核心以便展现我们内在的潜能。阅读是不够的。其中也必须提供你某种唤醒的作用。何谓唤醒? 是从睡梦被唤醒吗? 显然, 斯瓦米所说的不是这一个。唤醒意谓从无知的熟睡中觉醒过来, 意谓认识你自己的本来面目, 你自己的真实自性。然而, 如果你不爱阅读启发你的灵性文献, 你又怎能认识你的真实自性! 唤醒和提升你的不是文献而是你从文献中获得的启发和激励。激励使你致力于修行, 使你更了解自性, 使你认清真相。

在这现代世界里，谁愿意浪费那么多的时间，在你身上来提升你或指引你！没有人有那么多的时间。是的，昔日，学生们住在导师的家，方便学习，导师随时都可以指导和塑造学生，但今日，你想偶而拜访导师也几乎做不到。那么，你又怎能获得适当的指导呢？只有阅读启发性的灵性文献了。但如有疑问，怎么办？那就参加研究小组(学习圈或研讨会)了，与志同道合者共同讨论。然而，你一周只参加一次研讨会而又有许多人经常出席研讨会？

(3)研讨会是什么？

它是一个赛讲台，有小群赛信徒经常聚集一块以之作为讨论灵性问题的场所。这是一个大好机会，借以讨论和解决你的疑问。

喜斯乐普博士(Dr.Hislop)有一次问斯瓦米，“何谓研讨会？”它不仅是阅读书本而已。‘小组(圈子)，研讨小组’指的是定下一个要点，而让每一个人发表他对这要点的意见，就如一个圆桌会议一样。每一个人提供他的看法而最后总结它的意义。如果只是阅读，疑问还在。如果每一个人发表他的看法，疑问就得到解决。话题被检讨；讨论从不同的刻面切入。它就像是一颗钻石，有不同的刻面，但有一个刻面是平面的，是顶端的而从这里观望，一切尽收眼底。揭晓顶端刻面的就是研讨会的任务。

但再者，仅只出席研讨会也还是不够的。你必须把在研讨会上所讨论的课题付诸实行。你无需只将资讯填满你的脑袋。斯瓦米要的是 Transformation(改造)，“标的不在于 Information(资讯)而在于 Transformation(改造)，不在于 Instruction(传授，教导)而在于 Construction(建设)。理论知识是一种负担，除非你付诸实行，使之化为智慧而融入日常生活中。不提供和谐与完整于生活过程中的知识是

不足取的。每一个行动必须对揭开真理(真相)，包括你自己和大自然在内，都会产生有助益和有价值的贡献。

(4)学以致用

斯瓦米，“研讨会不仅仅是阅读、讨论和把资料灌入脑袋而已，同时也必须把所学的付诸实行。如果把知识储存于心中，它只会造成混乱而混乱就会导致电源断路。若产生混乱，真正的识(Jnana 灵性智慧)如何培育？例如，倘若廿四小时不断进食，那就会造成消化不良而导致疾病的产生。所食的食物应该消化，然后再进食。同样，你应该在研讨会中聆听(进食)，然后把所学的付诸实行(消化)。之后，你可以再参加另一轮的研讨会。现在，你所做的仅是增加负荷再增加负荷而不是卸下负荷，只是听讲而不是理解。你可以如此维持多久？所以，你应该继续上货而下货，听讲而实行。你必须学以致用。这样，它才是一个名副其实的研讨会。

斯瓦米要的是改造，所以他说，“标的不在于 Information(资讯)而在于 Transformation(改造)，不在于 Instruction(传授、教导)而在于 Construction (建设、意义解释)。理论知识是一种负担，除非你的付诸实行，使之化为智慧而融入日常生活中。不提供和谐与完整于生活过程中的知识是不足取的。每一个行动必须对揭开真理(真相)，包括你自己和大自然在内，都会产生有助益和有价值的贡献。

(5)认识你自己的本质是重要的

我们应该把在研讨会所聆听和吸收的一切给他人描述。那么做，等于是表达我们的感激之情。我们不应该聆听之后就藏之于己以为己用。凡是我們听到的和实行的都应该毫无保留地提供给社会大

众。那样的感激对人而言是极其重要的。人若不知感恩，与禽兽何别！如果给狗食物，它尚且会表达感激之情。在赛组织，要记取这一点，大家团结一致，帮助世界。其他组织我们不管，但在赛组织里，我们一定要了解感恩的意义并加以实践，否则一切枉然。因此，你应该给人立下好的榜样。

在研讨小组内，你可以学到不少东西，但最重要的一件东西你必须学的就是你真正本质——你的 Atmathathwa(自我实性，真我)。学习有关外物的知识而忽略自己真正的自性无异于研究一颗树的枝叶而忽略它的根。树上长满果子。我们能看到果子。如果我们灌溉这些果子，会有什么结果？它们会掉下来。但如果你灌溉树的根，树就会长得茂盛而结满果子，供你享用。你必须灌溉和培育自性知识和自性信心，你才能帮助他人。

(6) 阅读经典的目的是什么？

促进灵性成长进而获得改造。

(7) 我每天读一小时的灵性书籍但却不入脑，何故？

这是常见的现象。我们虽然阅读太多的灵性书籍，但是基于某种原因，我们却不加以实行。问题是我们为什么不了解我们所读的？两个原因，一个是我们尚未作好准备去执行那样的灵修(Sadhana)，另一个是我们尚未作好准备去了解这足以启发我们的材料或所读之物。大可不必规定自己非读一个小时的经典不可。斯瓦米已强调质的重要，不是量。只读一小段然后慎思之；若可能，与他人讨论那一段的意义，看看他人持有什么看法，他人如何解释，然后过虑、想想如何把它用在生活上。切莫跳过去阅读一些复杂难懂、页数甚多的灵性书籍。

阅读斯瓦米的讲道，它们简单易懂且深具启迪性。初时，选读一些简明扼要的书籍。基本上，你可在家里进行一个研讨小组来加以讨论。斯瓦米说，“不论书本有多少价值，我绝不赞成什么书都读。杂乱阅读使心念迷乱，助长争论和恃才傲物的心态。我坚持学以致用，至少要实行其中的一两样。再者，你必须记得书本仅是一个指针，一个指导和一个路标。阅读不是旅程的完成，只是起步。要为实践而阅读，不是为阅读而阅读。房内太多书明示一个人罹患智能疾病，就如房内摆着太多罐罐、药胶囊、瓶子一样，明示一个人身患疾病。

(8)能读印度教经典吗？

只要素材是属于灵性的，具启迪性的，不论是印度教经典，佛教经典或其他宗教经典，却值得阅读。总之，所有宗教所谈的无非同样的道理。斯瓦米已很清楚地说过，“印度教徒应该成为更好的印度教徒，基督教徒应该成为更好的基督教徒，等等……”那句话的意思是什么？你必须明白宗教的精髓。你反而应该参阅一些教你如何控制坏习性的书籍。你该如何把你的恶习连根拔起？你自己就是最佳的评审员了。以阅读一些基本书籍作为起步。多多专注人类的基本价值，诸如真理、正义、平和、爱和非暴力。想一想，你自己是否执行这些价值？想一想，它们在你的一生扮演着什么样的微妙角色？选择一些课题如欲望、嗔怒、执著、贪婪、嫉妒、渴念等作为讨论对象并分析它们对你的影响有多大？你又如何排除这些毛病或敌人。你可以参阅各时代伟大圣者的传记以激励自己。他们能排除恶习，为什么你不能？

(9)读好书

你阅读各类书籍和一些毫无意义的资料，而你却说没有时间阅

读好的书籍。那不是很奇怪吗？这一切是怎么一回事？作一个这样的设想吧！你在一个超级市场排队等待结帐。队伍甚长，你渐渐失去耐心，感到不耐烦但肯定你还是慢慢地向前移动。你四处张望而当你来到收银台之前不久，你看到架上摆有口香糖、巧克力、饮料、报纸和杂志之类的东西。由于队伍移动缓慢，你不想再买其他东西，但架上的一本杂志封面吸引了你，于是你顺手拿起杂志并开始翻阅。不久，你来到收银台付钱。你甚感讶异，为什么在你翻阅杂志的时候，队伍却移动得那么快。其实，队伍移动的速度还是一样，只是你正在专注于阅读才产生那样的感觉。现在你有两个选择：买下那本杂志作为了结，或者，让你刚才阅读未毕的那些事物继续敲响你心念的围墙。下一次当你再逛超级市场时，同样的事情可能会再次发生。但你是否注意到或曾经注意到，哪一些东西或图片吸引你而你的心念得到了什么样的冲击？现在你开始喜欢阅读那一类只能激动你的感官而不能启迪你的心智的读物。

当你上网时，同样的事情也可能发生。你阅读一大堆无谓的书籍，对你不但没有好处并且还会刺激你的感官以鼓励你步入歧途。试想，仅只在超市排队付款时，一本杂志就能促使你触及那么多的事物，那么，更何况忆念着神或阅读哪怕是一两篇的经书，而能引领你朝向终极的目标迈进呢！斯瓦米说，“你务必阅读好书，而后，你才能自称是个好学生。然而，好书现在越来越少。廉价的书或杂志描述不良的生活故事，谈论狡诈、残酷的恶人、骗子和土匪。要远离这一类的书籍，它们会弄脏你的心念并把嗔怒和憎恨以及坏影响注入你的心念。要阅读你的宗教或其他宗教的圣书。要阅读《摩诃婆罗多》(Mahabharatha)、《罗摩衍那》(Ramayana)、《薄伽梵》(Bhagavatha)、圣经(The Bible)、可兰经(The Quran)以及其他经典。有些家庭每天都阅读这一类的书籍，所以孩子们耳濡目染，对过

去圣哲高灵的事迹都有所认识。这样的阅读在大多数的家庭里都办不到；连长者也不知晓书中描写的是什么，甭说孩子了！

(10)在家里也举办研究小组吗？

经常思虑有关灵性的价值是极其重要的。要尝试把这些价值带到生活中来。但当家庭成员无人遵守灵性修习时，问题就来了。于是，不同的声音就产生。之所以要与家庭成员经常讨论灵性的价值就是这个原因。虽说不必设立什么研究小组，但培育灵性的激励是在所必需的。斯瓦米指出，“如果你问一个孩子有关罗摩或基士拿的事迹时，他回答，‘噢，他是我班上的一个同学。’他不晓得基士拿是以人身下凡的神，协助世人与祂合一！他不知道基士拿教导阿周那归依神的法门而这教导可以在《梵歌》(Gita)诗篇中读到。他不晓得罗摩是个伟大的国王，永远是众生活生生的典范。他也是以人身下凡的神，示人以归向神的大道。归向神的途径甚多，就如有很多条道路可通往城市或很多条小径可让夏尔巴人(Sherpas 译注：居住在喜马拉雅山南坡的一个部族)攀登喜马拉雅山顶一样。

(11)我藏有不少灵性书籍，那足够吗？

志于道者都藏有不少灵性书籍。甚至有些人也收藏不少斯瓦米的文献并井然有序地、按年代顺序地、有条不紊地排列在书架上。还是有很多人想多读一些，多知道一些，多学一些，但在实用方面，想过问的人就不多了。有一次斯瓦米罗摩(Swami Rama)说，“阅读书籍可以带给你生活中的某种慰藉。如果你是个书呆子，老捧着书不放，试问你什么时候才学而思之，学而行之呢？斯瓦米也说，“阅读不是旅程的完成；它仅是起步。要为实践而阅读，不是为阅读而阅读。房内太多书明示一个人罹患智能疾病，就如房内摆着太多罐罐、药胶囊、瓶子一样，明示一个人身患疾病。”斯瓦米指出

，“价格低廉之书籍到处都可以购得且数量很多。吠陀(Vedas)、典论(Sastras)和往世书(Puranas)，人人都能得而阅之。导师也不缺乏。知识传授所(Vidya-peeths)何其多，只是虚有其表而已。训练心智的设施也随处可见，然而，品尝识(Jnana 智)之甘露的满足感却未之闻。”

其实，收藏一些好书是无害的，但你应该研究和探讨所有书籍的最崇高的论述而那就是生命本身。读了任何灵性书籍之后，你也必须沉思如何把所读到的教导用在自己这一生中。斯瓦米指出，“当我看到处处都是一叠叠堆积如山的书籍时，我感觉到书中的智慧不易穿过紧紧的捆绑而展现于光之下。神被欲望、嗔怒、妒忌和自私的重重山峦所遮蔽。同样，智慧的太阳也被这些堆积如山的书籍所遮蔽。虽然这些书籍已扩散到世界各地，但是我们不能说文化已提升或智慧已提升。人离猿还不远！一个吸引人的装订和书名，一张美丽的图片都是读者乐于寻找的对象。那是乍停即逝的快乐和短暂的满足。只有那些凭着明辨好坏来选择他们要读的书和实践他们从书中吸收的知识的人才能体认真相(真理)而得享持久的妙乐。这样的生活才有意义。所以，那些寻求最高之道者和陶醉在对神的忆念中者应该只致力于阅读圣贤之事迹和助长对神之冥思的书籍。漫无目的地、毫无选择地博览群书以及随意浏览俯拾皆是的书籍会使你困惑迷乱。那不会带来好处也不会带来平和。”

(12)还有其他的觉醒途径吗？

Satsang(实商)。何谓‘Satsang’？与虔诚、善良和纯朴的人交往是也。“另一种意义，与善者游意谓与好的思想，好的感觉为伍。所以，‘为伍’并不一定要与人为伍”。这是步上灵道的最重要的一步。起着最大影响的不是与其他事物为伍而是与你自己的性向

为伍。“这指的是与你一起执行峇赞的人或一批信徒为伍吗？或者是指跟你一起从事社会服务活动的人为伍(或交往)？不，‘Sath’指的是永恒之物。何谓永恒之物？圣灵是也。‘Satsang’意谓培育与神的交往。神在哪儿？在肉身之内。肉身由肢体(Anga)组成。这些肢体与欲望、嗔怒、贪婪和傲慢(这是 Sangam 或结伴)等恶质相关联。在这‘Sangam’之中是‘Jangam’(生命力)。这‘Jangam’(生命力)行使其明辨是非的力量以决定何者是对的，何者是错的。今天，这明辨技能不被人善加利用致使人成为‘Sangam’之邪恶力量(如欲望、嗔怒等)的牺牲品”。

斯瓦米说，“使你远离尘封与锈蚀的最简易和最有效的方法就是 Satsang(实商，与善者游)。与善知识游肯定会慢慢地洗练那些易于脱离朝向证悟之正轨的人。与病者为伍会使你感染疾病。与瑜伽修习者为伍会使你成为一个瑜伽修习者。借瑜伽(Yoga 修行)你体认神。借瑜伽，你控制心念。因此，Satsang(与善知识交游)是重要的。

观察你这一生的重要事故与重要日子。大部份都是你的友伴带来的结果。好的或坏的确实都受到你的友伴的影响。如果你的朋友经常光顾电影院，你很快地就会养成同样的习惯。例如，经常观看暴力电影，你就会抓住某种暴力能力。于是在一种微妙的情况下，你的本质也变成暴力了。然后，总有一天，你一定会诉诸暴力行为，树立恶业。你今天所受的是过去的业报，当然你今天所做的也将塑造你的未来。换句话说，当下孕育于过去的子宫内而未来则孕育于当下的子宫内。借唤醒你内在的力量与潜能，你在此时此地即能抵达你的人生目标。因此，要以神圣的意言行来圣化当下。如果你今天受到损友的影响，那么迟早你会染上邪恶的品质而使你的未来陷入窘境。Satsang(与善知识游)是灵修进展的必要条件。

(13)虔诚还不够吗？

“斯瓦米的灵性革新在很大的范围上是依据三个‘W’的基本原则制定的。这三个‘W’代表Work(工作)、Worship(膜拜)和Wisdom(智慧)。如果你仔细观察，这三个‘W’明示归依神的三条途径而你必须每一条都加以遵行。它们彼此关联。其实它们是互相连接的，由一个带到另一个。第一个‘W’表示工作，即遵行业之道(Karma Marga)，第二个‘W’表示膜拜，即信之道(Bhakti Marga)而最后一个智慧，即识之道(Jnana Marga 或智之道)。

“当我们处处看到圣灵(或神)以内寓者存在于众生之内而我们服务全在之神于我们所执行的一切事务之中时，那业之道 (Karma Yoga 业瑜伽)就自然而然地转为信之道(Bhakti Yoga 信瑜伽)了。我们的工作就变成膜拜。但在此，神与我们之间仍存有一些隔离，还有某种二元性存在。峇峇对我们的灵性进展不会感到满意，除非我们完全融入于不二论之中而抵达最高的实体，即体认不朽的自性。那就是最后的阶段。”基本上，那就是识(Jnana 智)。

(14)我每天都读《罗摩衍那》，那该足够了吧！

是的，只要你了解《罗摩衍那》(Ramayana)的内在意义就得了或者阅读其他经典也未尝不可。要致力于过一个模范的生活。灵性文献主要是必须具有启发性和唤醒性的。

(15)这一项行为准则的终极目标是什么？

其终极目标是明心见性。人的诞生不是一个偶发的现象。它有一个目的。要时时遵守九项行为准则的前五项而你就会越来越沉浸于灵性之中，最后你会进入自性探索的阶段。那就是引领臻达最高智慧的探索。

(16)何谓自性探索？

那就是值得你询问你自己的唯一的问题。在生活中，我们问那么多人那么多的问题，但却不自问，“我是谁？”。这不奇怪吗？看看每一天的情况吧！当小孩还不能认识周遭事物时，父母亲第一件要做的事是指着父母，要孩子说出‘爸爸和妈妈’。孩子每天都看到父母，认识父母对他来说当然是很重要的事。然后，父母再介绍在生活中的其他人或事物给孩子认识。几年后，孩子上学了。这时，孩子的接触面广了，要认识的人也多了。渐渐地孩子长大成人。他现在要找对象，成家立业。我们就说这长大的孩子为一个男士吧！朋友介绍一个女友给他，两人一见钟情，结为连理并且努力了解对方的习性，对方的所好和所恶。后来他们的第一爱情结晶诞生了。这对夫妇也重复父母对他们所做过的事情而要孩子叫他们爸爸和妈妈。所以，你看，人的一生就是这样地没有时间探索自己的真正自性。这不奇怪吗？这样重要的问题竟然给忽视了。

(17)自性探索

“以下四大问题是人人都必须有兴趣去探索的：

- (一) 我是谁？
- (二) 我自何处来？
- (三) 我往何处去？
- (四) 我在此会待多久？

四大吠陀经给以上问题作了回答。所有灵性探索都始于这些问题而你尝试找出这些问题的答案。假设信箱内有一封没有标明寄信人与收信人的地址，这封信就无法投递了，就糟蹋了。同理，如果我们不知自己来自何处和往何处去，我们到这儿来简直就是浪费时间。那封没有办法投递的信会被打入‘死信组’里，同样，那个漫

无目标的灵魂就会被禁锢于生死轮回的牢狱里而在虚幻中游荡。就自性探索而言以及就成功获得正确答案而言，灵性修行是不可或缺的。” 诸如：

- (一) 大公无私
- (二) 纯净的心
- (三) 感官控制
- (四) 爱
- (五) 自我检讨
- (六) 自我审核
- (七) 自我更正